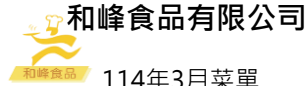


苗栗縣通霄鎮啟明國小午餐策略聯盟菜單(葷食)



營養師 陳季琳 (營養字第007000號)  
 本菜單含有甲殼類、牛奶、蛋、堅果類、含麩質之穀物、大豆及其製品、魚類等過敏原。  
 不適合對其過敏體質者食用  
 本校使用國產豬肉

日期		菜單						附餐	營養分析							
									全穀雜糧	乳品	豆魚肉	蔬菜	水果	油脂堅果	熱量 (大卡)	
3/3 週一		白米飯 白米	瓜仔肉 絞肉,碎花瓜,筍角,洋蔥	瑪格麗特炒蛋 番茄,蛋,洋蔥,起司絲,馬鈴薯	海帶雙絲 海帶絲,細白干絲	時令蔬菜 青菜,薑絲	青木瓜湯 青木瓜,枸杞,紅棗	乳品	國小 5.5份	0.1份	2.4份	2.2份			2.8份	704 大卡
3/4 週二	補通小	糙米飯 白米,糙米	椒鹽魚片 白旗魚片	洋芋燉肉 馬鈴薯,豬肉角,洋蔥,紅蘿蔔	腐皮高麗 高麗菜,豆皮,生木耳	時令蔬菜 有機蔬菜,薑絲	芹香蘿蔔湯 芹菜,白蘿蔔,紅蘿蔔	小象麵包+乳品	國小 5.7份	0.1份	1.9份	1.8份			3.2份	690 大卡
3/5 週三	特餐日/高鈣日 291.7mg	奶香拉麵 白油麵	泡菜豬肉 豬肉片,大白菜,泡菜,紅蘿蔔,乾木耳絲	蒸饅頭 全麥饅頭	蜜汁黑干 黑豆干,白芝麻,洋蔥	時令蔬菜 青菜,薑絲	奶香拉麵湯 海帶芽,玉米粒,奶粉	水果+乳品	國小 6.4份	0.1份	3.1份	1.2份			2.3份	803 大卡
3/6 週四		糙米飯 白米,糙米	鹹酥雞 調理雞丁	鹹水筍片 青花菜,筍片,玉米筍,生木耳,角螺,杏鮑菇	冬瓜肉末 冬瓜,絞肉,毛豆仁	時令蔬菜 青菜,薑絲	藥膳鮮蔬湯 高麗菜,紅蘿蔔,皮絲,金針菇,藥材包	果汁	國小 5.2份		2.8份	2.4份			2.6份	690 大卡
3/7 週五	高鈣特色餐日(特餐)	玉米蒜香飯 白米,玉米粒,蒜碎	香滷雞翅 雞翅	麻婆豆腐 豆腐(板),金針菇	蝦皮蘿蔔絲 白蘿蔔,紅蘿蔔,蝦皮,乾香菇絲	時令蔬菜 青菜,薑絲	地瓜西米露 地瓜,西谷米,奶粉	水果	國小 5.0份	0.1份	2.8份	1.4份			2.6份	694 大卡
3/10 週一		白米飯 白米	咖哩雞 骨腿丁,雞胸丁,馬鈴薯,紅蘿蔔,咖哩粉	榴瓜針菇炒蛋 蛋,金針菇,榴瓜	白菜壽喜燒 大白菜,生木耳,紅蘿蔔,豬肉片	時令蔬菜 青菜,薑絲	肉骨茶湯 冬瓜,紅蘿蔔,肉骨茶包	乳品	國小 5.6份		3.0份	2.1份			2.8份	746 大卡
3/11 週二	高鈣日 470.2mg	糙米飯 白米,糙米	泰式打拋豬 絞肉,豆腐,番茄,九層塔,洋蔥	芹菜炒豆干片 豆干片,芹菜,紅蘿蔔	玉米花椰 玉米花椰	時令蔬菜 有機蔬菜,薑絲	小白菜蛋花湯 小白菜,蛋,紅蘿蔔	米果+乳品	國小 5.5份		2.4份	2.0份			2.8份	688 大卡
3/12 週三	特餐日	香腸煲飯 白米,糙米,香腸,玉米粒,洋蔥,毛豆仁	銀芽肉柳 肉柳,油片絲,豆芽菜,彩椒	紅豆派 紅豆派	海鮮扒豆腐 油豆腐丁,洋蔥,蝦仁,蔥	時令蔬菜 青菜,薑絲	剝皮辣雞湯 白蘿蔔,紅蘿蔔,剝皮辣椒,雞腿,骨腿丁,香	水果+乳品	國小 6.0份		2.6份	2.2份			2.8份	794 大卡
3/13 週四	大骨腿	糙米飯 白米,糙米	戰斧雞腿 L腿	嫩炒筍茸 筍茸,皮絲,絞肉	豆薯鮮燴 豆薯,金針菇,乾木耳絲,紅蘿蔔	時令蔬菜 青菜,薑絲	海芽紅絲湯 海帶芽,紅蘿蔔	豆漿	國小 6.1份		3.4份	1.7份			2.9份	808 大卡
3/14 週五	高鈣特色餐日(雙主)	紫米糙米飯 白米,糙米,紫米	黑胡椒肉角 豬肉角,洋蔥,紅蘿蔔,杏鮑菇	酥炸蝦排 海鮮蝦排	塔香海茸 海茸,九層塔	時令蔬菜 青菜,薑絲	相思Q奶 珍珠,紅豆,奶粉	水果	國小 6.7份	0.1份	3.1份	1.6份			2.2份	823 大卡
3/17 週一	蔬食日	白米飯 白米	淋汁豆包 豆包,洋蔥	玉米蒸蛋 蛋,玉米粒	清炒葫蘆瓜 葫蘆瓜,紅蘿蔔,生木耳	時令蔬菜 青菜,薑絲	味噌蔬菜湯 高麗菜,乾木耳絲,紅蘿蔔,味噌	乳品	國小 5.3份		2.5份	1.9份			3.0份	692 大卡
3/18 週二		糙米飯 白米,糙米	蘑菇雞丁 骨腿丁,雞胸丁,杏鮑菇,洋蔥,玉米粒	黃瓜三色 大黃瓜,乾木耳絲,紅蘿蔔	花生米血 黑豆干,米血丁,花生粉	時令蔬菜 有機蔬菜,薑絲	牛蒡蘿蔔湯 牛蒡,白蘿蔔,紅蘿蔔	麻花捲+乳品	國小 5.8份		3.6份	2.2份			3.0份	815 大卡
3/19 週三	特餐日	酸辣麵疙瘩 麵疙瘩	古都肉燥 絞肉,乾香菇絲,豆乾丁,洋蔥	蒸地瓜 冰心地瓜	白菜滷 大白菜,紅蘿蔔,乾木耳絲,玉米筍	時令蔬菜 青菜,薑絲	酸辣湯 豆腐(板),筍絲,紅蘿蔔,乾木耳絲,蛋,金針菇	水果+乳品	國小 6.5份		2.2份	2.0份			2.5份	730 大卡
3/20 週四	高鈣日 279.1mg	糙米飯 白米,糙米	卡拉雞翅 卡拉雞翅	雞蛋燒豆腐 豆腐(板),蛋,蔥,金針菇	豆瓣海根 海帶根	時令蔬菜 青菜,薑絲	南瓜濃湯 南瓜,馬鈴薯,紅蘿蔔,蛋,奶粉	果汁	國小 5.6份	0.1份	2.1份	1.5份			2.5份	673 大卡
3/21 週五	高鈣特色餐日(雙主)	燕麥糙米飯 白米,糙米,燕麥	麻香豬肉片 豬肉片,高麗菜,生木耳,枸杞	蜜汁翅小腿 翅小腿,芝麻	三杯花椰 白花朵,洋蔥,薑片,蒜仁	時令蔬菜 青菜,薑絲	燒仙草 綠豆,QQ,花豆,仙草原汁	水果	國小 6.8份		3.1份	1.8份			3.0份	847 大卡
3/24 週一	高鈣日 360.3mg	白米飯 白米	三杯雞 骨腿丁,雞胸丁,杏鮑菇,洋蔥	回鍋干片 高麗菜,豆干片,蔥	蘿蔔什錦 白蘿蔔,玉米粒,三角油豆腐,紅蘿蔔	時令蔬菜 青菜,薑絲	海芽蛋花湯 海帶芽,蛋,紅蘿蔔	乳品	國小 5.1份		2.9份	2.0份			2.5份	686 大卡
3/25 週二		糙米飯 白米,糙米	酸菜魚 白旗魚丁,酸菜白絲,酸菜黑絲,油豆腐丁,乾辣椒	塔香冬瓜肉末 絞肉,洋蔥,冬瓜,九層塔	黃金玉米蛋 玉米粒,蛋,洋蔥	時令蔬菜 有機蔬菜,薑絲	鮮蔬腐皮湯 大白菜,紅蘿蔔,乾木耳絲,豆皮	草莓麵包+乳品	國小 5.6份		3.1份	1.9份			2.5份	739 大卡
3/26 週三	特餐日	古早味油飯 白米,皮絲,乾魷魚,乾香菇絲,絞肉,蝦米,薑	蒜泥白肉 豬肉片,豆芽菜,小黃瓜,蒜泥	薯餅 薯餅	彩椒玉筍青花 彩椒,玉米筍,洋蔥,彩椒	時令蔬菜 青菜,薑絲	四神湯 馬鈴薯,紅蘿蔔,四神藥材包	水果+乳品	國小 6.5份		2.3份	1.6份			2.0份	719 大卡
3/27 週四		糙米飯 白米,糙米	薑母鴨 鴨丁,高麗菜,凍豆腐	針菇佛手瓜 佛手瓜,金針菇,豆皮	海絲炒蛋 海帶絲,蛋	時令蔬菜 青菜,薑絲	玉米蛋花湯 玉米粒,蛋	豆漿	國小 5.6份		2.6份	1.9份			2.8份	714 大卡
3/28 週五	高鈣特色餐日(特餐)	奶香義大利麵 義大利麵	醬爆骰子豬 豬肉角,馬鈴薯,彩椒,玉米筍	佛香起司洋芋 馬鈴薯,玉米粒,紅蘿蔔,洋蔥,起司絲,奶粉	什錦油菜 大白菜,油菜,紅蘿蔔,乾木耳絲	時令蔬菜 青菜,薑絲	銀耳蓮子湯 白木耳,雪蓮子	水果	國小 4.1份	0.2份	1.6份	1.8份			3.0份	672 大卡
3/31 週一		白米飯 白米	咖哩豬 豬肉角,馬鈴薯,紅蘿蔔,洋蔥,咖哩粉	瓠瓜玉米 瓠瓜,玉米粒,乾木耳絲	蛋香高麗 高麗菜,蛋,紅蘿蔔	時令蔬菜 青菜,薑絲	味噌湯 豆腐(板),味噌,海帶芽	乳品	國小 5.9份		2.3份	1.9份			2.8份	710 大卡
4/1 週二	高鈣日 251.5mg	糙米飯 白米,糙米	香滷雞排 TS排	豆皮白菜 大白菜,生木耳,紅蘿蔔,角螺,蝦皮	海帶豆干 海帶小片,豆干片,水煮熟花生	時令蔬菜 有機蔬菜,薑絲	珍珠鮮奶茶DIY 珍珠,麥茶湯	銅鑼燒+乳品	國小 6.2份		2.5份	2.1份			2.8份	799 大卡
4/2 週三	高鈣特色餐	茄汁肉醬麵 白油麵	茄汁肉醬 絞肉,杏鮑菇,洋蔥,紅蘿蔔	麥克雞塊*2 麥克雞塊	鮮魷西蘭花 青花菜,魷魚,洋蔥	時令蔬菜 青菜,薑絲	玉米濃湯 玉米粒,馬鈴薯,紅蘿蔔,蛋,奶粉	水果	國小 5.0份	0.1份	2.5份	1.8份			2.8份	678 大卡

菜單組成(單位: g) 及 材料用量

日期	3月3日		3月4日		3月5日		3月6日		3月7日	
主食	白米飯	個人量	糙米飯	個人量	奶香拉麵	個人量	糙米飯	個人量	玉米蒜香飯	個人量
	白米	110	白米	80	白油麵	141	白米	80	白米	80
			糙米	30			糙米	30	玉米粒	27
							蒜碎	2		
		110	110	141		110		109		
主菜	瓜仔肉	個人量	◉椒鹽魚片	個人量	泡菜豬肉	個人量	◉鹹酥雞	個人量	香滷雞翅	個人量
	絞肉	49	白旗魚片	1	豬肉片	63	調理雞丁	101	雞翅	1
	碎花瓜	21.5			大白菜	40				
	筍角	21.5			泡菜	7				
洋蔥	15			紅蘿蔔	4					
				乾木耳絲	0					
		107	100	114		101		86		
副菜1	瑪格麗特炒蛋	個人量	洋芋燉肉	個人量	蒸饅頭	個人量	鹹水筍片	個人量	麻婆豆腐	個人量
	番茄	9	馬鈴薯	66	全麥饅頭	1	青花菜	36	豆腐(板)	65
	蛋	42	豬肉角	11			筍片	29	金針菇	9
	洋蔥	25	洋蔥	7			玉米筍	12		
起司絲	3	紅蘿蔔	4			生木耳	4.0			
馬鈴薯	14					角螺	2			
						杏鮑菇頭	9			
		93	88	56		92		74		
副菜2	海帶雙絲	個人量	腐皮高麗	個人量	蜜汁黑干	個人量	冬瓜肉末	個人量	蝦皮蘿蔔絲	個人量
	海帶絲	54.0	高麗菜	70	黑豆干	54	冬瓜	79	白蘿蔔	80.5
	細白干絲	11.0	豆皮	3	白芝麻	0.2	絞肉	9	紅蘿蔔	4.0
			生木耳	5.0	洋蔥	25	毛豆仁	3.0	蝦皮	0.2
								乾香菇絲	0.2	
		65	78	79		91		85		
青菜	時令蔬菜	個人量	時令蔬菜	個人量	時令蔬菜	個人量	時令蔬菜	個人量	時令蔬菜	個人量
	青菜	59	有機蔬菜	70	青菜	59	青菜	59	青菜	59
	薑絲	0.3	薑絲	0.3	薑絲	0.3	薑絲	0.3	薑絲	0.3
	蒜碎	0.3	蒜碎	0.3	蒜碎	0.3	蒜碎	0.3	蒜碎	0.3
		60	71	60		60		60		
湯	青木瓜湯	個人量	芹香蘿蔔湯	個人量	奶香拉麵湯	個人量	藥膳鮮蔬湯	個人量	地瓜西米露	個人量
	青木瓜	39	芹菜	2	海帶芽	0.7	高麗菜	25.0	地瓜	40.0
	枸杞		白蘿蔔	39.0	玉米粒	27	紅蘿蔔	4.0	西谷米	7
	紅棗		紅蘿蔔	4.0	奶粉	3	皮絲	4	奶粉	3.0
						金針菇	6			
						藥材包				
		39	45	31		39		50		
烹調油	烹調用油		烹調用油		烹調用油		烹調用油		烹調用油	
附餐	乳品		小象麵包+乳品		水果+乳品		果汁		水果	
	全穀雜糧類(份)	5.7	全穀雜糧類(份)	6.2	全穀雜糧類(份)	6.9	全穀雜糧類(份)	5.5	全穀雜糧類(份)	5.5
	乳品類(份)	0.1	乳品類(份)	0.0	乳品類(份)	0.1	乳品類(份)	0.0	乳品類(份)	0.1
	豆魚蛋肉類(份)	2.5	豆魚蛋肉類(份)	2.1	豆魚蛋肉類(份)	3.3	豆魚蛋肉類(份)	3.0	豆魚蛋肉類(份)	3.0
	蔬菜類(份)	2.4	蔬菜類(份)	2.0	蔬菜類(份)	1.4	蔬菜類(份)	2.6	蔬菜類(份)	1.6
	水果類(份)	0.0	水果類(份)	0.0	水果類(份)	0.0	水果類(份)	0.0	水果類(份)	0.0
	油脂與堅果種子類(份)	2.8	油脂與堅果種子類(份)	3.2	油脂與堅果種子類(份)	2.3	油脂與堅果種子類(份)	2.6	油脂與堅果種子類(份)	2.6
					鈣(mg)	291.7				
	熱量(大卡)	786.2	熱量(大卡)	790.4	熱量(大卡)	887.0	熱量(大卡)	792.3	熱量(大卡)	782.6

菜單組成(單位: g) 及 材料用量

日期	3月10日		3月11日		3月12日		3月13日		3月14日	
主食	白米飯	個人量	糙米飯	個人量	香腸煲飯	個人量	糙米飯	個人量	紫米糙米飯	個人量
	白米	110	白米	80	白米	80	白米	80	白米	80
			糙米	30	糙米	30	糙米	30	糙米	30
					香腸	16			紫米	3
					玉米粒	18				
					洋蔥	20				
					毛豆仁	4				
				110	168		110		113	
主菜	咖哩雞	個人量	泰式打拋豬	個人量	銀芽肉柳	個人量	戰斧雞腿	個人量	黑胡椒肉角	個人量
	骨腿丁	51	絞肉	60	肉柳	64	L腿	1	豬肉角	64
	雞胸丁	31	豆薯	20	油片絲	7			洋蔥	30
	馬鈴薯	36	番茄	10	豆芽菜	30			紅蘿蔔	4
	紅蘿蔔	4	九層塔	1	彩椒	3			杏鮑菇頭	13
	咖哩粉		洋蔥	10						
	122	101	104	186	110		110			
副菜1	櫛瓜針菇炒蛋	個人量	芹菜炒豆干片	個人量	◎紅豆派	個人量	嫩炒筍茸	個人量	◎酥炸蝦排60g	個人量
	蛋	44	豆干片	54	紅豆派	1	筍茸	79	海鮮蝦排	1
	金針菇	36	芹菜	11.0			皮絲	6		
	櫛瓜	4	紅蘿蔔	4			絞肉	6		
	83	69	90	60						
副菜2	白菜壽喜燒	個人量	玉米花椰	個人量	海鮮扒豆腐	個人量	豆薯鮮燴	個人量	塔香海茸	個人量
	大白菜	75	青花菜	87	油豆腐丁	54	豆薯	40	海茸	78
	生木耳	4	玉米粒	4	洋蔥	25	金針菇	39.0	九層塔	0.5
	紅蘿蔔	4			蝦仁	6	乾木耳絲	0.2		
	豬肉片	6			蔥	1	紅蘿蔔	4		
	89	91	86	83	78					
青菜	時令蔬菜	個人量	時令蔬菜	個人量	時令蔬菜	個人量	時令蔬菜	個人量	時令蔬菜	個人量
	青菜	59	有機蔬菜	70	青菜	59	青菜	59	青菜	59
	薑絲	0.3	薑絲	0.3	薑絲	0.3	薑絲	0.3	薑絲	0.3
	蒜碎	0.3	蒜碎	0.3	蒜碎	0.3	蒜碎	0.3	蒜碎	0.3
	60	71	60	60						
湯	肉骨茶湯	個人量	小白菜蛋花湯	個人量	剝皮辣椒雞湯	個人量	海芽紅絲湯	個人量	相思Q奶	個人量
	冬瓜	39	小白菜	27.0	白蘿蔔	36.0	海帶芽	1.1	珍珠	15
	紅蘿蔔	4	蛋	5.5	紅蘿蔔	4.0	紅蘿蔔	4	紅豆	18
	肉骨茶包		紅蘿蔔	4	剝皮辣椒罐頭				奶粉	3
					骨腿丁	11				
				香菇	2					
			37	53	5					
烹調油	烹調用油	烹調用油	烹調用油	烹調用油	烹調用油	烹調用油	烹調用油	烹調用油	烹調用油	
附餐	乳品	米果+乳品	水果+乳品	豆漿	水果					
	全穀雜糧類(份)	5.9	全穀雜糧類(份)	6.0	全穀雜糧類(份)	6.7	全穀雜糧類(份)	6.4	全穀雜糧類(份)	7.3
	乳品類(份)	0.0	乳品類(份)	0.0	乳品類(份)	0.0	乳品類(份)	0.0	乳品類(份)	0.1
	豆魚蛋肉類(份)	3.2	豆魚蛋肉類(份)	2.6	豆魚蛋肉類(份)	3.8	豆魚蛋肉類(份)	3.6	豆魚蛋肉類(份)	3.5
	蔬菜類(份)	2.3	蔬菜類(份)	2.2	蔬菜類(份)	1.8	蔬菜類(份)	1.9	蔬菜類(份)	1.8
	水果類(份)	0.0	水果類(份)	0.0	水果類(份)	0.0	水果類(份)	0.0	水果類(份)	0.0
	油脂與堅果種子類(份)	2.8	油脂與堅果種子類(份)	2.8	油脂與堅果種子類(份)	2.7	油脂與堅果種子類(份)	2.9	油脂與堅果種子類(份)	2.2
	鈣(mg)	470.2	鈣(mg)	470.2	鈣(mg)	470.2	鈣(mg)	470.2	鈣(mg)	470.2
	熱量(大卡)	839.6	熱量(大卡)	794.4	熱量(大卡)	923.7	熱量(大卡)	890.8	熱量(大卡)	941.2

菜單組成(單位：g) 及 材料用量

日期	3月17日		3月18日		3月19日		3月20日		3月21日	
主食	白米飯	個人量	糙米飯	個人量	酸辣麵疙瘩	個人量	糙米飯	個人量	燕麥糙米飯	個人量
	白米	110	白米	80	麵疙瘩	181	白米	80	白米	80
			糙米	30			糙米	30	糙米	30
								燕麥	5	
		110		110		181		110		115
主菜	◎淋汁豆包	個人量	蘑菇雞丁	個人量	古都肉燥	個人量	◎卡拉雞翅	個人量	麻香豬肉片	個人量
	豆包	1	骨髓丁	51	絞肉	49	卡拉雞翅	1	豬肉片	63
	洋葱	30	雞胸丁	31	乾香菇絲	0			高麗菜	40
			杏鮑菇頭	18	豆乾丁	20.0			生木耳	4
			洋葱	15	洋葱	36			枸杞	0
			4							
		85		119		105		85		107
副菜1	玉米蒸蛋	個人量	黃瓜三色	個人量	蒸地瓜	個人量	雞蛋燒豆腐	個人量	蜜汁翅小腿	個人量
	蛋	46	大黃瓜	88	冰心地瓜	1	豆腐(板)	45	翅小腿	1
	玉米粒	5	乾木耳絲	0.2			蛋	9	芝麻	0
			紅蘿蔔	4			蔥	1.0		
						金針菇	35			
		51		92		41		90		60
副菜2	清炒葫蘆瓜	個人量	花生米血	個人量	白菜滷	個人量	豆瓣海根	個人量	三杯花椰	個人量
	葫蘆瓜	80	黑豆干	54	大白菜	79	海帶根	66	白花菜	87
	紅蘿蔔	4	米血丁	27.0	紅蘿蔔	4.0			洋葱	7.0
	生木耳	3	花生粉	3	乾木耳絲	0.2			薑片	0.5
					玉米筍	6.0			蒜仁	0.5
		87		84		89		66		95
青菜	時令蔬菜	個人量	時令蔬菜	個人量	時令蔬菜	個人量	時令蔬菜	個人量	時令蔬菜	個人量
	青菜	59	有機蔬菜	70	青菜	59	青菜	59	青菜	59
	薑絲	0.3	薑絲	0.3	薑絲	0.3	薑絲	0.3	薑絲	0.3
	蒜碎	0.3	蒜碎	0.3	蒜碎	0.3	蒜碎	0.3	蒜碎	0.3
		60		71		60		60		60
湯	味噌蔬菜湯	個人量	牛蒡蘿蔔湯	個人量	酸辣湯	個人量	南瓜濃湯	個人量	燒仙草	個人量
	高麗菜	30	牛蒡	8	豆腐(板)	25	南瓜	12	綠豆	15.0
	乾木耳絲	0	白蘿蔔	36	筍絲	21.5	馬鈴薯	30	QQ	7
	紅蘿蔔	4	紅蘿蔔	4	紅蘿蔔	4.0	紅蘿蔔	4.0	花豆	3.0
	味噌	3.5			乾木耳絲	0	蛋	6	仙草原汁	
					蛋	5.5	奶粉	2		
				金針菇	9					
		38		48		65		54		25
烹調油	烹調用油		烹調用油		烹調用油		烹調用油		烹調用油	
附餐	乳品		麻花捲+乳品		水果+乳品		果汁		水果	
	全穀雜糧類(份)	5.6	全穀雜糧類(份)	6.3	全穀雜糧類(份)	6.8	全穀雜糧類(份)	6.0	全穀雜糧類(份)	6.9
	乳品類(份)	0.0	乳品類(份)	0.0	乳品類(份)	0.0	乳品類(份)	0.1	乳品類(份)	0.0
	豆魚蛋肉類(份)	2.7	豆魚蛋肉類(份)	3.8	豆魚蛋肉類(份)	2.4	豆魚蛋肉類(份)	2.3	豆魚蛋肉類(份)	3.3
	蔬菜類(份)	2.1	蔬菜類(份)	2.4	蔬菜類(份)	2.2	蔬菜類(份)	1.7	蔬菜類(份)	2.0
	水果類(份)	0.0	水果類(份)	0.0	水果類(份)	0.0	水果類(份)	0.0	水果類(份)	0.0
	油脂與堅果種子類(份)	3.0	油脂與堅果種子類(份)	3.0	油脂與堅果種子類(份)	2.5	油脂與堅果種子類(份)	2.5	油脂與堅果種子類(份)	3.0
							鈣(mg)	279.1		
	熱量(大卡)	780.8	熱量(大卡)	942.4	熱量(大卡)	820.6	熱量(大卡)	757.5	熱量(大卡)	918.9

菜單組成(單位: g) 及 材料用量

日期	3月24日		3月25日		3月26日		3月27日		3月28日	
主食	白米飯	個人量	糙米飯	個人量	古早味油飯	個人量	糙米飯	個人量	奶香義大利麵	個人量
	白米	110	白米	80	白米	110	白米	80	義大利麵	70
			糙米	30	皮絲	6	糙米	30		
					乾魷魚	3				
					乾香菇絲	0				
					絞肉	9.0				
					蝦米	1				
					薑片	1				
		110		110.0		130		110.0		70.0
主菜	三杯雞	個人量	酸菜魚	個人量	蒜泥白肉	個人量	薑母鴨	個人量	醬爆骰子豬	個人量
	骨腿丁	51	白旗魚丁	91	豬肉片	63	鴨丁	82	豬肉角	64
	雞胸丁	31	酸菜白絲	9	豆芽菜	25	高麗菜	21	洋蔥	30
	杏鮑菇頭	22	酸菜黑絲	9	小黃瓜	6.0	凍豆腐	15	彩椒	3
	洋蔥	12	油豆腐丁	27.0	蒜泥	1			玉米筍	12
			乾辣椒	0						
		115		135.7		95		117.5		108.5
副菜1	回鍋干片	個人量	塔香冬瓜肉末	個人量	薯餅	個人量	針菇佛手瓜	個人量	奶香起司洋芋	個人量
	高麗菜	55	絞肉	16	薯餅	1	佛手瓜	42	馬鈴薯	60
	豆干片	25	洋蔥	25			金針菇	39	玉米粒	18.0
	蔥	1.0	冬瓜	50.0			豆皮	2.2	紅蘿蔔	4
			九層塔	0					洋蔥	5
								起司絲	3	
								奶粉	2	
		81		91.4		25		83.2		92.0
副菜2	蘿蔔什錦	個人量	黃金玉米蛋	個人量	彩椒玉筍青花	個人量	海絲炒蛋	個人量	什錦泡菜	個人量
	白蘿蔔	58	玉米粒	27	青花菜	58	海帶絲	48	大白菜	75
	玉米段	11.0	蛋	40	玉米筍	18	蛋	22	泡菜	7
	三角油豆腐	17	洋蔥	15.0	洋蔥	9			紅蘿蔔	4
	紅蘿蔔	4			彩椒	3.0			乾木耳絲	0
		90		82.0		88		69.5		86.2
青菜	時令蔬菜	個人量	時令蔬菜	個人量	時令蔬菜	個人量	時令蔬菜	個人量	時令蔬菜	個人量
	青菜	58	有機蔬菜	70	青菜	58	青菜	58	青菜	58
	薑絲	0.3	薑絲	0.3	薑絲	0.3	薑絲	0.3	薑絲	0.3
	蒜碎	0.3	蒜碎	0.3	蒜碎	0.3	蒜碎	0.3	蒜碎	0.3
		59		70.6		59		58.6		58.6
湯	海芽蛋花湯	個人量	鮮蔬腐皮湯	個人量	四神湯	個人量	玉米蛋花湯	個人量	銀耳蓮子湯	個人量
	海帶芽	1	大白菜	30	馬鈴薯	39	玉米粒	27	白木耳	2
	蛋	6	紅蘿蔔	4	紅蘿蔔	4	蛋	6	雪蓮子	6
	紅蘿蔔	4	乾木耳絲	0.2	四神藥材包	4				
		豆皮	2.2							
		11		36.4		47		32.5		7.1
烹調油	烹調用油		烹調用油		烹調用油		烹調用油		烹調用油	
附餐	乳品		草莓麵包+乳品		水果+乳品		豆漿		水果	
	全穀雜糧類(份)	5.6	全穀雜糧類(份)	5.8	全穀雜糧類(份)	6.8	全穀雜糧類(份)	5.8	全穀雜糧類(份)	4.6
	乳品類(份)	0.0	乳品類(份)	0.0	乳品類(份)	0.0	乳品類(份)	0.0	乳品類(份)	0.2
	豆魚蛋肉類(份)	3.1	豆魚蛋肉類(份)	3.3	豆魚蛋肉類(份)	2.5	豆魚蛋肉類(份)	2.7	豆魚蛋肉類(份)	1.8
	蔬菜類(份)	2.2	蔬菜類(份)	2.1	蔬菜類(份)	1.8	蔬菜類(份)	2.1	蔬菜類(份)	2.0
	水果類(份)	0.0	水果類(份)	0.0	水果類(份)	0.0	水果類(份)	0.0	水果類(份)	0.0
	油脂與堅果種子類(份)	2.5	油脂與堅果種子類(份)	2.5	油脂與堅果種子類(份)	2.0	油脂與堅果種子類(份)	2.8	油脂與堅果種子類(份)	3.0
	鈣(mg)	360.3								
	熱量(大卡)	790.0	熱量(大卡)	822.5	熱量(大卡)	818.0	熱量(大卡)	788.0	熱量(大卡)	673.1

菜單組成(單位: g) 及 材料用量

日期	3月31日		4月1日		4月2日				4月4日	
主食	白米飯	個人量	糙米飯	個人量	茄汁肉醬麵	個人量		個人量		個人量
	白米	110	白米	80	白油麵	141				
			糙米	30						
			110		141		0			0.0
主菜	咖哩豬	個人量	香滷雞排	個人量	茄汁肉醬	個人量		個人量		個人量
	豬肉角	63	TS排	1	絞肉	51				
	馬鈴薯	30			杏鮑菇頭	18				
	紅蘿蔔	4			洋蔥	27.0				
	洋蔥	11			紅蘿蔔	4				
	咖哩粉									
		108		101		100		0		0.0
副菜1	瓠瓜玉米	個人量	豆皮白菜	個人量	◎麥克雞塊*2	個人量		個人量		個人量
	蒲瓜	57	大白菜	75	麥克雞塊	2				
	玉米粒	27	生木耳	4						
	乾木耳絲	4	紅蘿蔔	4						
			角螺	2						
			蝦皮	0						
		88		85		42				0.0
副菜2	蛋香高麗	個人量	海帶豆干	個人量	鮮魷西蘭花	個人量	1月0日	個人量	1月0日	個人量
	高麗菜	70	海帶小片	35	青花菜	80				
	蛋	9	豆干片	30	魷魚	7				
	紅蘿蔔	4.0	水煮熟花生	3	洋蔥	11				
		83		68		98		0		0.0
青菜	時令蔬菜	個人量	時令蔬菜	個人量	時令蔬菜	個人量		個人量		個人量
	青菜	59	有機蔬菜	70	青菜	59				
	薑絲	0.3	薑絲	0.3	薑絲	0.3				
	蒜碎	0.3	蒜碎	0.3	蒜碎	0.3				
		60		71		60		0		0.0
湯	味噌湯	個人量	珍珠鮮奶茶DIY	個人量	玉米濃湯	個人量		個人量		個人量
	豆腐(板)	45.0	珍珠	21.5	玉米粒	27				
	味噌		麥茶粒		馬鈴薯	15				
	海帶芽	0.7			紅蘿蔔	4.0				
		46		22		54		0		0.0
烹調油	烹調用油		烹調用油		烹調用油		烹調用油		烹調用油	
附餐	乳品		銅鑼燒+乳品		水果					
	全穀雜糧類(份)	6.2	全穀雜糧類(份)	6.9	全穀雜糧類(份)	5.2	全穀雜糧類(份)	0.0	全穀雜糧類(份)	0.0
	乳品類(份)	0.0	乳品類(份)	0.0	乳品類(份)	0.1	乳品類(份)	0.0	乳品類(份)	0.0
	豆魚蛋肉類(份)	2.5	豆魚蛋肉類(份)	3.0	豆魚蛋肉類(份)	2.7	豆魚蛋肉類(份)	0.0	豆魚蛋肉類(份)	0.0
	蔬菜類(份)	2.1	蔬菜類(份)	1.9	蔬菜類(份)	2.0	蔬菜類(份)	0.0	蔬菜類(份)	0.0
	水果類(份)	0.0	水果類(份)	0.0	水果類(份)	0.0	水果類(份)	0.0	水果類(份)	0.0
	油脂與堅果種子類(份)	2.8	油脂與堅果種子類(份)	3.0	油脂與堅果種子類(份)	2.8	油脂與堅果種子類(份)	2.4	油脂與堅果種子類(份)	2.5
			鈣(mg)	251.5			鈣(mg)	524.8		
	熱量(大卡)	798.6	熱量(大卡)	895.1	熱量(大卡)	757.8	熱量(大卡)	108.0	熱量(大卡)	112.5